藥膳養生

何謂藥膳？

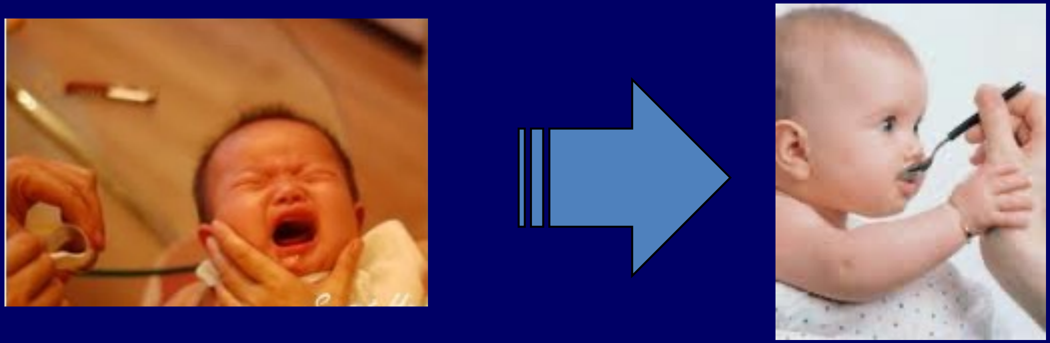
- 藥膳是以藥物和食物為原料，經過烹飪加工製成的一種具有食療作用的膳食。
- 經由“寓醫於食”，將藥物作為食物，又將食物賦以藥用，藥借食力，食助藥威，既具有營養價值，又可防病治病、保健強身、延年益壽。

藥膳的定義(1)

- 以中藥和食物為原料，經過烹飪加工製成的一種具有食療作用的膳食。是中醫藥學知識與烹調經驗相結合的產物。
- 不同於方劑，又別於飲食，而為兼有藥效和美味的膳食。可使食用者得到美食享受，進而使其身體得到滋補，疾病得到改善。

藥膳的定義(2)

- 經由中藥與食物相配，就能做到藥借食味，食助藥性，“良藥苦口”變為“良藥可口”。
- 能滿足人們“厭於藥，喜於食”的天性，也可以說它是中藥的一種特殊的、受人們喜愛的飲食方式。



食療與藥膳的關係

- “食療”和“藥膳”的概念常被人們混淆，“食療”和“藥膳”既有區別，又有關聯。
  - "食療"是研究養身保健，防病治病， 延年益壽的一門學科，"食療"是不加藥物。
  - “藥膳”是食物加藥物，在中醫辯證配膳理論指導下，由藥物，食物和調味料三者精製而成的一種既有藥物功效，又有食品美味， 用以防病治病、強身益壽的特殊食品。

藥膳的應用原則

- 具保健養生、治病防病等多方面的作用，應用時應遵循一定的原則。
  - 藥物是祛病救疾的，重在治病；
  - 藥膳多用以養身防病，重在養與防。
  - 藥膳在保健、養生、長照中有很重要的地位，但不能代替藥物療法。
  - 各有所長，各有不足，應視具體人與病情而選定合適之法，不可濫用。

藥膳的應用原則

– 因證用膳
應在辨證的基礎上選料配伍，如血虛的病人多選用補血的食物大棗，陰虛的病人多使用枸杞子、百合、麥冬等。只有因證選料，才能發揮藥膳的保健作用。
– 因時而異
中醫認為，人與日月相應，人的臟腑氣血的運行，和自然界的氣候變化密切相關。“用寒遠寒，用熱遠熱”，意思是說在採用性質寒涼的藥物時，應避開寒冷的冬天，而採用性質溫熱的藥物時，應避開炎熱的夏天。這一觀點同樣適用於藥膳。

藥膳的應用原則

- 因人用膳
  人的體質年齡不同，用藥膳時也應有所差異，小孩體質嬌嫩，選擇原料不宜大寒大熱，老人多肝腎不足，用藥不宜溫燥，孕婦恐動胎氣，不宜用活血滑利之品。這都是在藥膳中應注意的。
- 因地而異
  不同的地區，氣候條件、生活習慣有一定差異，人體生理活動和病理變化亦有不同，有的地處潮濕，飲食多溫燥辛辣，有的地處寒冷，飲食多熱而滋膩，而南方的飲食則多清涼甘淡，在應用藥膳選料時也是同樣的道理。

四氣

- 藥物、食物之氣有四，寒、熱、溫、涼是也。微寒或可歸入為涼，大溫歸之為熱。無明顯寒熱屬性而較溫和者，或稱之為平性。食物之性，可大別為寒涼、溫熱及平性三類。身體偏向虛寒者，適宜進用溫熱的食物；反之，則宜選取寒涼性的食物。

五味

- 食物可用人之味覺加以分判。通常大別為五，此即甘、辛、酸、苦、鹹是也。無明顯五味傾向的，或為淡，或為澀。但習慣上，仍稱為五味。
- 把藥物區分為五味，並指出其功能的最早醫藥專著《黃帝內經・素問》。

五味作用

- 甘之作用為緩
- 酸之作用為收
- 苦之作用為燥、泄
- 辛之作用為潤、散
- 鹹之作用為軟
- 澀之作用與酸相似
- 淡則有滲濕（除濕）利尿的功能

藥物食物之氣味

- 每一種藥物，都包含了氣和味
- 藥物與藥物之間，有氣同而味異者，有氣異而味同者。
- 同一溫性，有生薑之辛溫，厚朴之苦溫，黃耆之甘溫，五味子之酸溫，以及蛤蚧之鹹溫；
- 同一辛味，有石膏之辛寒，薄荷之辛涼，半夏之辛溫，以及附子之辛熱。
- 也有很多藥物，則是一氣而兼有以上的味，如桂枝之辛甘而溫，生地之苦甘而寒等。

歸經

- 食物、藥物之性（氣）和味對人體之臟腑和經絡產生的作用所致。
- 《黃帝內經．靈樞》：五味各走其所喜。穀味酸，先走肝；穀味苦，先走心；穀味甘．先走脾；穀味辛，先走肺；穀味鹹，先走腎。
- 臟腑分屬不同的經絡，而食物分解後其性味又隨經絡而歸入不同的臟腑。這個過程，中醫學上稱為歸經。

歸經

- 指藥物對於人體某部份的選擇性作用，主要對一種臟腑或經絡/多種臟腑或經絡發生明顯的作用。
  - 同屬寒性藥物，雖然都具有清熱作用，但其作用範圍，或偏於清肺熱，或偏於清肝熱，各有所專。
  - 如補益劑，也有補肺、補脾、補腎等不同。

用藥、擇膳

- 「藥療不如食療」。
- 藥療也好，食療也罷，必須先審視病人的病狀，並了解其體質、氣候、環境等因素，始可用藥、擇膳。
- 審視病狀、體質，謂之辨證；用藥、擇膳謂之施治。

辨證施法

- 辨證施法是中醫治病的基本原則。證不同，治亦隨之而異。用藥固然需要緊守此原則，擇膳標準或稍放寬，但仍需遵從此原則為宜，多食無益，反而有害。
- 《金匱要略方論》：「所食之味，有與病相宜，有與身為害。若得宜則益體，害則成疾。」
- 中醫的辨證方法，主要包括八綱辨證、臟腑辨證、衛氣營血辨證等，其中八綱辨證是總綱。八綱指的是陰陽、表裡、寒熱、虛實。

八綱

- **陰**證患者的臨床症候是臉色蒼白或黑、身重而疲憊、呼吸微弱、氣喘乏力、不會口渴、尿色白或透明且量多、便溏、消化不良等。
- **陽**證患者則面紅耳赤、身熱肢溫、氣粗多言、口渴喜冷飲、大便乾結等。
- **表**證多見於外感病的初期；頭痛、發熱等為最常見的症狀。
- **裏**證多見於各種外感病的中期或晚期；一般不惡風、不畏寒、發高熱等。

八綱

- **寒**證的症候為體溫不足、手足厥冷、臉色蒼白、精神萎縮、大便下痢、口渴而不想喝水、喜熱飲等。
- **熱**證則面呈紅潮、口渴而喜喝水、心煩燥、大便秘結等。
- **虛**證患者面色蒼白、精神萎靡、心悸氣短、自汗、盜汗等。
- **實**證患者則精神亢奮、聲高氣粗，或高熱面赤，或無熱面青，或痰涎壅盛，或劇痛拒按等。

治療原則

- 中醫學的治療原則為「虛者補之」、「實者瀉之」、「寒者熱之」、「熱者寒之」。
- 虛又有陽虛、陰虛、氣虛、血虛之別；可各用不同食物以補之。
- 實證患者又因其不同的症候而施以去實祛邪的不同食物及藥物。
- 寒性病患及熱性病患，則分別施以熱性及寒性的食物和藥物。
- 人的體態及氣候、環境又影響到擇膳的方向。如體瘦者多陰虛，血虧津少；宜多吃滋陰生津食物。體胖者多痰濕，宜多吃清淡化痰的食物。

治療原則

- 春天萬物生長，陽氣勃發，不宜多吃油膩、辛辣的食物，否則助陽外泄；應多吃清淡之菜蔬、豆類及豆製品。
- 夏天炎熱潮濕，宜多吃甘寒、清淡、少油的食物，如綠豆、西瓜、鴨肉等。
- 秋天萬物收斂，燥氣逼人，乳製品、雞肉、魚等滋潤性食物宜多吃。
- 冬天地凍天寒，萬物伏匿，御寒溫熱性的食物，如羊肉、乾薑等最為適宜。
- 地勢高寒者，可以溫補御寒之食物，如奶類、肉類為主食；寒溫者，又可以花椒、辣椒佐膳以除濕散寒。

藥膳的起源與演變

- 人類的祖先發現了某些動物、植物不但可以作為食物充饑，而且具有某種藥用價值，當時還沒有能力把食物與藥物分開，這種現象就形成了藥膳的源頭和雛形。所以傳統的中醫學才說“藥食同源”。
- 藥膳，始見於《後漢書·列女傳》。其中有“母親調藥膳思情篤密”這樣的字句。《宋史·張觀傳》還有“早起奉藥膳”的記載。

- 在藥膳一詞出現之前，古代典籍亦有關製作和應用藥膳的記載。
  - 《周禮》
    - 記載了“食醫”。食醫主要掌理調配周天子的“六食”、“六飲”、“六膳”等的滋味、溫涼和分量。
    - 《周禮·天官》中還記載了疾醫主張用“五味、五穀、五藥養其病”；瘍醫則主張“以酸養骨，以辛養筋，以鹹養脈，以苦養氣，以甘養肉”等。

- 《黃帝內經》
  - “凡欲診病，必問飲食居處”、“治病必求其本”、“藥以祛之、食以隨之”。並說：“人以五穀為本”，“天食(飼)人以五氣，地食(飼)人以五味”，“五味入口，藏於腸胃”，“毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五蔬為充，氣味合而服之，以補精益氣”。

- 《黃帝內經》
  - 《黃帝內經》中共有13首方劑，其中有8首屬於藥食並用的方劑，如烏魚骨丸，由茜草、烏魚、麻雀蛋、鮑魚製成。其製作方法是將前三種食物研末為丸，以鮑魚湯送服。主要用於治療血枯病。

- 東漢末年成書的《神農本草經》
  - 集前人的研究載藥365種，其中大棗、人參、枸杞、五味子、地黃、薏苡仁、茯苓、沙參、生薑、蔥白、當歸、貝母、杏仁、烏梅、鹿茸、核桃、蓮子、蜂蜜、龍眼、百合、附子等，都是具有藥性的食物，常作為配製藥膳的原料。

- 漢代名醫張仲景的《傷寒雜病論》、《金匱要略方論》
  - 在治療上除了用藥還採用了大量的飲食調養方法來配合，如當歸生薑羊肉湯、甘麥大棗湯等。
  - 食療方面，強調飲食的調養及預防作用，且記載了食療的禁忌及應注意的飲食衛生。

藥膳的分類

- 按治療作用、製作方法、應用及原料分類如下：
  - 按藥膳的功效特點分類
  - 按藥膳的製作特點分類
  - 按藥膳食品原料屬性分類

- 按藥膳的功效特點分類
  - 保健藥膳：主要包括減肥藥膳、美容藥膳、增智藥膳、明目藥膳、益壽藥膳及防病與抗衰老藥膳等。

- 按藥膳的製作特點分類
  - 流食類：
    - 汁：鮮藕汁等
    - 飲：薑茶飲等
    - 酒：枸杞酒、木瓜酒等。
  - 半流食類：
    - 粥：枸杞羊肉粥等。
    - 糊：藕粉、菱角粉等。
    - 羹：如治療產後乳少的豬蹄通乳羹等。

- 按藥膳的製作特點分類
  - 固體類：
    - 糖果：柿霜糖。
    - 飯食：茯苓餅、八珍糕等。
    - 菜肴：香椿魚、冬蟲草鴨等。
- 按藥膳食品原料屬性分類
  - 穀類；
  - 蔬菜類；
  - 禽肉類；
  - 果實類。

藥膳的作用

- 治療疾病
- 養生保健
- 多元化的飲食生活

治療疾病

- 以藥膳為主治療疾病
  - 某些疾病或疾病中的某個階段可以用藥膳或食物為主加以治療。
- 藥食結合以輔助治療疾病
  - 在病邪熾盛階段依靠藥物，一旦病邪已衰，在用藥治療的同時，飲食營養亦須及時補充，以恢復正氣，增強其抗病能力。

治療疾病

- 辨證施膳治療疾病
  - 是從辨證論治發展而來的。根據“寒者熱之，熱者寒之，虛者補之，實者瀉之”的法則，應用相關的食物和藥膳治療調養病人，以達到治病康復的目的。

治療疾病

- 按其功效可分為：
  - 解表藥膳：具發汗、解肌透邪的作用，使病邪外出，以解表症。如薑糖飲等藥膳。
  - 清熱藥膳：由寒涼藥物與食物組成，具清熱解毒、止渴生津；適用於熱性病症。如銀花露等。

治療疾病

- 祛寒藥膳：由辛溫或辛熱藥物與食物組成，具振奮陽氣、溫散寒邪的作用；適用於各種虛寒性的病症，如當歸羊肉湯等。
- 補益藥膳：由甘溫或甘涼的藥物與食物組成，具滋補強壯的作用；適用於虛弱症和平時健身防病。如十全大補湯等。
- 理氣藥膳：由辛溫通達的藥物與食物組成，具行氣理氣止痛的作用；適用於脘腹氣滯所致的各種痛症。如陳皮雞、丁香鴨等。

治療疾病

- 理血藥膳：由辛甘溫，入血分的藥物與食物組成，具養血理血、活血化瘀的作用；適用於月經不調、跌打損傷、血虛、血瘀症。如當歸全雞等。
- 祛濕藥膳：由溫燥、苦寒或通溫的藥物與食物組成，具燥濕化濁、清熱利濕，溫陽化水的作用；適用於風濕和濕熱所致的各種病症。如茯苓包子等。
- 熄風藥膳：用甘柔潛鎮的藥物與食物組成，具熄風鎮靜、平肝潛陽的作用；適用於肝陽上亢、肝風內動及血虛所致的眩暈症。如天麻魚頭等。

治療疾病

- 安神藥膳：由甘涼油潤的藥物與食物組成，具養心安神、養血鎮靜的作用；適用於心血不足、心陰虧損的心悸、失眠等症。如棗仁粥等。
- 消導化積藥膳：由芳香酸化的藥物與食物組成，具開脾健胃、消積化滯的作用；適用於消化不良、脾胃虛弱症。如山渣肉乾等。
- 祛痰止咳藥膳：由辛開苔降或甘潤的藥物與食物組成，具止咳化痰、潤肺平喘的作用；適用於痰喘咳嗽症。如貝母雪梨、銀耳羹等。

養生保健

- 現今的健康食品和保健食品，是指以增進健康為目的補養食品。保健食品有下列數種：
  - 滋補膳食
    - 多出自古代典籍記載或民間經驗流傳以及近代加工改進的製品。其中最常用的藥、食物有：人參、冬蟲夏草、黃耆、山藥、天麻、茯苓、甘草、當歸、首烏、黃精、核桃、芝麻、大棗、熊掌、燕窩、烏梢蛇、甲魚、薏苡仁、蓮子、蜂蜜、枸杞子、銀耳、龍眼肉、蜂皇漿等。

多元化的飲食生活

- 日常飲食中加入健身養生防病的食品和美味佳餚深受群眾歡迎。
- 可在家居、休息、飲宴、接待賓客、旅遊、療養中，多元化的飲食保健等諸多方面產生良好而深遠的影響。

藥膳的注意事項(1)

- 藥膳的配伍禁忌，現根據歷代醫學家對用藥經驗，將中藥與食物配伍禁忌、服藥食忌、食物忌食、食物相反等部分介紹如下：
- 配伍禁忌：
  - 豬肉：反烏梅、桔梗、黃連；合蒼朮食，令人動風；合蕎麥食，令人落毛髮，患風病。
  - 豬血：忌地黃、何首烏；合黃豆食，令人氣滯。

藥膳的注意事項(2)

- 配伍禁忌：
  - 豬心：忌吳茱萸。
  - 豬肝：同蕎麥、豆醬食，令人發痼疾。
  - 羊肉：反半夏、菖蒲。
  - 鯽魚：反厚朴；忌麥門冬、芥菜、豬肝。

藥膳的注意事項(3)

- 以上中藥與食物配伍禁忌。是古人的經驗。值得重視。在烹調藥膳時，應當加以注意。至於這些中藥與食物的配伍禁忌有待今後進一步研究。

藥膳的注意事項(4)

- 病人忌口主要包括：
  - 某種病忌某類食物。如：肝病忌辛辣；心病忌鹹；水腫忌鹽、油煎、生冷等食物；骨病忌酸甘；膽病忌油膩；寒病忌瓜果；瘡癤忌魚蝦；肝陽、肝風、癲癇、過敏病人忌食發物；頭暈、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。
  - 服藥後應忌食某些食物如：服發汗藥忌食醋和生冷食物；服補藥忌食用茶葉蘿蔔；忌口之說有些已被證明是有道理的，有些則不合實際，在藥膳應用中可資參考。

藥膳的注意事項(5)

- 病人忌口主要包括：
  - 症見陰虛內熱、痰火內盛、津液耗傷的病人，忌食薑、椒、羊肉之溫燥發熱飲食；凡外感未除、喉疾、目疾、瘡瘍、痧痘之後，當忌食芥、蒜、蟹、雞蛋等；
  - 濕熱內盛之人，當忌食飴糖、豬肉、酪酥、米酒等；
  - 中寒脾虛、大病、產後之人，忌西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等；
  - 各種失血、痔瘡、孕婦等人忌食胡椒等，妊娠禁用破血通經、劇毒、催吐及辛熱、滑利之品。

參考書目

- 中醫食療與養生· 王鳳英、顧祐瑞· 禾楓
- 中國藥膳大全· 彭銘泉、張順美· 弘祥
- 膳食療養學–中醫實證的食物療法· 沈慶法· 合記
- 元氣藥膳–皇家補養精華· 中華民國中藥商業同業公會全國聯合會· 文經社

酸梅湯、青草茶

飲與湯液

- 以具有芳香揮發性成分的藥材為原料，經沸水沖泡溫浸而成的一種專供飲用的飲料，謂之飲。
- 一般是以水煮藥材和食物，謂之湯液。
- 常用的藥材：花、葉、果實、皮、莖枝、根。

青草茶

青草茶

- 青草茶也叫涼茶，在台灣也有數百年飲用歷史。民間流行以藥性寒涼，解暑消毒的中草藥，熬水來喝。有些帶有苦味的又稱苦茶。
- 品種繁多，每家都有自己稍為不同的配方，而且材料的藥性繁多。一般涼茶都是接近黑色，部分味道苦中帶甘。

青草茶

- 成分：紫蘇、茵陳、薄荷、甘草、鳳尾草
  - 紫蘇
    - [性味]：辛，溫。
    - [功效]：發汗解表，宣肺止咳，行氣和胃。
    - [禁忌]：氣弱多汗、脾虛易瀉者忌食。

青草茶

- 成分：紫蘇、茵陳、薄荷、甘草、鳳尾草
  - 茵陳
    - [性味]：苦、辛，微寒。
    - [功效]：清濕熱，退黃疸。
    - [禁忌]：非因濕熱引起的發黃忌服。
      - 蓄血發黃者。
      - 熱甚發黃，無濕氣。

青草茶

- 成分：紫蘇、茵陳、薄荷、甘草、鳳尾草
  - 薄荷
    - [性味]：辛，涼。
    - [功效]：發散風熱、清利頭目，利咽，透疹。
    - [禁忌]：孕婦、哺乳中的婦女不宜多用；肺虛咳嗽、陰虛發熱多汗的患者也應慎用。具醒腦、興奮的效果，故晚上不宜飲用過多。血虛眩暈、表虛自汗者禁服。

青草茶

- 成分：紫蘇、茵陳、薄荷、甘草、鳳尾草
  - 鳳尾草
    - [性味]：淡、微苦，涼。
    - [功效]：清熱利濕，解毒止痢，涼血止血。
    - [禁忌]：虛寒證(老人、孕婦、冷痢)忌服。

青草茶

- 成分：紫蘇、茵陳、薄荷、甘草、鳳尾草
- 作法：
  - 大約用5000 cc的水，用大火煮開後轉小火煎煮1小時，茶包取出，放涼飲用

酸梅湯

酸梅湯

- 成分：仙楂、甘草、洛神、烏梅、陳皮
- 功效：
  - 具有清熱祛暑，生津止渴。
- 主治
  - 心熱煩躁，口渴欲飲不已等症。
- 禁忌
  - 胃或十二指腸潰瘍。
  - 腸弱，常腹瀉。
  - 胃食道逆流。
  - 大腸激燥症。

組成分析

- 山楂：
  - [性味]：酸甘微溫。
  - [功效]：消食化積，行氣散瘀(減輕血脂) 。
  - [禁忌]：脾胃虛弱無積滯者慎用，胃十二指腸潰瘍胃者禁服。

組成分析

- 洛神花：
  - [性味]：味酸性涼。
  - [功效]：斂肺止咳，清熱解酒，降壓護肝。
  - [禁忌]:
    - 興奮子宮直腸：孕婦和腹瀉者禁服。
    - 感冒咳嗽禁用。(久咳可服)
    - 血壓過低者慎用。(會降低血壓)
    - 月經來時停服，怕造成淋瀝不止。

- 烏梅 ：
  - [性味]：味酸性平 。
  - [功效]：斂肺澀腸，止血消瘡。
  - [禁忌]：咳嗽初期，月經前及來時，胃十二指腸潰瘍者禁服。

- 甘草：
  - [性味]：味甘，性平。
  - [功效]：補脾益氣，潤肺止咳，緩急止痛，清熱解毒，調和百藥。
  - [禁忌]：甘草次酸與甘草甜素有類似腎上腺皮質素效。水腫、腎病變、血壓、低血鉀、充血性心藏衰竭慎用。

酸梅湯

- 作法：
  - 烏梅和山楂，先以水泡開。
  - 全部藥材用紗布包起來。
  - 大鍋裏注滿水，放入紗布包，大火燒開。
  - 煮沸後，加入適量的冰糖或者紅糖。
  - 繼續以小火熬煮2-3小時，在水大約被熬去一半的時候即停火放涼。

酸梅湯

- 注意事項
  - 酸梅湯一次喝不完，可在冰箱裏放幾天。在常溫下，如果看到表面有細細的泡沫浮起，就說明已經變質不能喝了。
  - 加入甘草的酸梅湯會有澀味，飲用時放些冰塊可以減輕澀味。
  - 酸梅湯太濃或者太淡，可添加水分或再多熬一會。

四物湯、四神湯

藥膳例

- 四物湯
  - 理血藥膳：由辛甘溫，入血分的藥物與食物組成，具養血理血、活血化瘀的作用；適用於月經不調、跌打損傷、血虛、血瘀症。
- 四神湯
  - 祛濕藥膳：由溫燥、苦寒或通溫的藥物與食物組成，具燥濕化濁、清熱利濕，溫陽化水的作用；適用於風濕和濕熱所致的各種病症。

四物湯

- 本方由《金匱要略》芎歸膠艾湯去阿膠、艾葉、甘草發展而來。原文：婦人有漏下者，有半產後，因續下血不絕者，有妊娠下血者，假令妊娠腹中痛為胞阻，膠艾湯主之。
- 最早出現記載於宋朝的「和劑局方」。
- 使用熟地黃、白芍、當歸及川芎這四種中藥材。
- 具有補血調經的效果，可減緩女性的經痛。

- 方義：
  - 以當歸辛苦甘溫，能入心脾而生血為主藥；
  - 地黃甘平入心腎，滋陰生血為輔藥；
  - 白芍酸寒，入肝脾，斂陰養血為佐藥；
  - 川芎辛溫走竄，通上下而行血中之氣為使藥。

- 主治
  - 營血虛滯證或衝任虛損證。頭暈目眩、心悸、耳鳴、唇甲無華、婦人月經不調，量少或經閉不行，臍腹作痛，舌淡紅、脈弦細或細澀。
- 功效
  - 養血疏肝，補血調血（ 改善貧血、促進血液循環、調節子宮機能、鎮靜、解痙 ）。是補血的基礎方，也是調經的基礎方。

四物湯(1)

- 組成：當歸、川芎、炒白芍、熟地、桂枝、香附、枸杞、黃耆、紅棗。
- 藥膳常用除四物(當歸、川芎、炒白芍、熟地)外，另加桂枝、香附、枸杞、黃耆、紅棗為增加風味及效用。

四物湯(1)

- 當歸
  - [性味]：甘、辛，溫。
  - [功效]：補血活血，調經止痛，潤腸通便的功效。

四物湯(1)

- 川芎
  - [性味]：味辛，性溫。
  - [功效]：活血行氣，祛風止痛。
  - [禁忌]：

四物湯(1)

– 炒白芍
  - [性味]：苦平無毒。
  - [功效]：平肝緩中，養血和陰，止痛下氣，利尿收汗，通經鎮痙。
  - [禁忌]：胃寒及胸滿者忌用。

四物湯(1)

- 熟地
  - [性味]：性温，味甘。
  - [功效]：滋腎養陰，補血填髓，聰耳明目，黑髮烏髭。
  - [禁忌]：

四物湯(1)

- 桂枝
  - [性味]：辛甘，温。
  - [功效]：溫經散寒、祛風止痛的功效。
  - [禁忌]：表實無汗，或表寒裡熱，不汗出而煩躁，以及溫病初起，見發熱口渴，咽痛脈數時，皆不宜使用。

四物湯(1)

- 香附
  - [性味]：味辛、微苦、甘，性平。
  - [功效]：疏肝理氣，調經止痛。
  - [禁忌]：凡氣虛無滯、陰虛血熱者忌服。

四物湯(1)

- 枸杞
  - [性味]：味甘，性平
  - [功效]：養肝明目，補腎益精。
  - [禁忌]：和香豆素(抗凝血药）有可能發生交互作用。
- 黃耆
  - [性味]：味甘，微溫。
  - [功效]：黃芪補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌，適用於氣虛所致的各種証候。
  - [禁忌]：凡表實邪盛，內有積滯，陰虛陽亢，瘡瘍陽証實証等，均不宜用。

四物湯(1)

- 紅棗
  - [性味]：甘溫無毒
  - [功效]：益氣補血，健脾和胃。
  - [禁忌]：凡痰濕偏盛，腹部脹滿，慢性濕疹，肥胖病者，舌苔厚膩之人，不可多食常食；糖尿病人切勿食用；急性黃疸肝炎濕熱內盛者勿食；小兒疳積和有寄生蟲病兒勿食。

四物湯(2)

- 組成：當歸、川芎、生芍、生地、桂枝(減半）、枸杞、黃耆、紅棗另加丹皮、地骨皮。
  - 生芍
    - [性味]：苦、酸、甘，微寒。
    - [功效]：養血調經，平肝止痛，斂陰止汗。
    - [禁忌]：反藜蘆。

四物湯(2)

- 生地
  - [性味]：甘，寒。
  - [功效]：清熱涼血，養陰生津。
  - [禁忌]：脾虛濕滯，腹脹便溏，慎用。
- 丹皮
  - [性味]：苦、辛，微寒。
  - [功效]：清熱涼血，活血散瘀。
  - [禁忌]：血虛有寒，月經過多及孕婦不宜用。

四物湯(2)

- 丹皮
  - [性味]：苦、辛，微寒。
  - [功效]：清熱涼血，活血散瘀。
  - [禁忌]：血虛有寒，月經過多及孕婦不宜用。

四物湯(2)

- 地骨皮
  - [性味]：甘、淡，寒。
  - [功效]：涼血退蒸，清肺降火。
  - [禁忌]：外感風寒發熱至脾虛便溏者不宜用。

四物加減

- 頭風眩暈：加秦艽、羌活。
- 月經量多：加黃芩、白朮、阿膠、艾葉、香附。
- 產後腳氣：加蒼朮、木瓜、薏苡仁。
- 經前吐衄：加黃芩、黃連、大黃、名曰三黃四物湯。

四物加減

- 血瘀：加桃仁、紅花名曰桃紅四物湯。
- 氣虛：加人參、黃耆名曰聖愈湯。
- 子宮虛冷出血不止：加艾葉、阿膠。
- 血虛腹痛微汗惡風：加肉桂、炮薑。
- 血虛勞熱：加牡丹皮、地骨皮。
- 血虛頭痛：加菊花、藁本、鉤藤。
- 氣滯脅痛、腹痛：加香附、延胡索。

四物湯禁忌

- 凡平素脾胃虛弱，運化無力，食少便溏者，慎用。遇大出血（ 血崩，血暈 ）造成虛脫者不宜單純用四物湯，必須加用補氣藥如人參、黃耆等，並須結合具體證候隨證加減。

- 現代應用
  - 本方補血，調理血液循環。用於貧血、月經不調、閉經、痛經、蕁麻疹、慢性皮膚病、跌打損傷、神經性頭痛、帶下、不妊症、更年期障礙、高血壓、腦溢血、自律神經失調、產前產後諸病、腳氣。

四物湯製作

- 材料：前述藥材+排骨或雞肉
- 做法：
  - 先將肉剁成適當大小
  - 以熱水將排骨肉之血水燙去
  - 將排骨肉及藥材放入鍋中燉煮約30分鐘即可

附註：藥材可以藥材包包起來，方便中途取出以免藥材熬過頭苦味滲出。

四神湯

四神湯

- 發源於台灣東部的小吃。因為使用淮山（山藥）、蓮子、茯苓、芡實為主要材料，這四種食材在中藥中稱為「四臣子」，而又在台語中與「四神」諧音，因此稱為四神湯。

四神湯

- 組成：芡實、薏仁、淮山、蓮子。（川芎1-2片）
  - 芡實
    - [性味]：甘、澀，平。
    - [功效]：益腎固精，健脾止瀉，除濕止帶。
    - [禁忌]：
  - 薏仁
    - [性味]：甘、淡、微寒。
    - [功效]：利水滲濕，健脾，除痹，清熱排膿。
    - [禁忌]：

四神湯

- 淮山
  - [性味]：甘，平。
  - [功效]：益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。
  - [禁忌]：
- 蓮子
  - [性味]：甘、澀，平。
  - [功效]：益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心。
  - [禁忌]：

- 蓮子：味甘、澀，性平。歸脾、腎、心經。功能補脾止瀉，益腎澀精，養心安神，多食令人歡。
- 芡實：味甘、澀，性平。歸脾、腎經。功能益腎固精，補脾止瀉，祛濕止帶。
- 薏仁：味甘、淡，性涼。歸脾、胃、肺經。功能健脾滲濕，除痺止瀉，清熱排膿。
- 山藥：味甘、性平。歸肺、脾、腎經。補脾養胃，生津益肺，補腎澀精。

四神湯製作

- 材料：芡實、薏仁、淮山、蓮子。（川芎1-2片）、豬腸或排骨適量。
- 做法：
  - 先將排骨肉剁成適當大小
  - 以熱水將排骨肉之血水燙去
  - 將排骨肉及藥材放入鍋中燉煮約30分鐘即可

肉骨茶

- 是一種流行於東南亞一帶的小吃，而後也廣傳於中國、台灣、海外華人地區等地。
- 以肉與骨配合中藥煲成的湯。「茶」字則是源自創始人的名字「林文地」，因為賣肉骨湯而被顧客稱作「肉骨地」，福建話中的「地」與「茶」音近，故後來被稱為「肉骨茶」。
- 本身並不含茶葉。以馬來西亞巴生之肉骨茶最為著名。
- 本身並不含茶葉。以馬來西亞巴生之肉骨茶最為著名。

肉骨茶組成

- 川芎、當歸、玉竹、甘草、桂皮(枝)、公丁香、大茴、小茴香、熟地、枸杞、黃耆、黨參、紅棗、檳榔、香菇、蒜頭。

✱川芎

✱性味歸經：辛，溫。歸肝、膽、心包經。

✱功效：活血行氣，祛風止痛。

✱禁忌：凡陰虛火旺，多汗，及月經過多者，應慎用。

✱當歸

✱性味歸經：甘、辛，溫。歸肝、心、脾經。

✱功效：補血，活血，調經，止痛，潤腸。

✱補血用歸身，活血用歸尾，和血(補血活血)用全歸。

* 玉竹
  * 性味歸經：甘，微寒。歸肺、胃經。
  * 功效：養陰潤燥，生津止渴。
* 甘草
  * 性味歸經：甘，平。歸心、肺、脾、胃經。
  * 功效：益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。
  * 禁忌：濕盛脹滿、浮腫者不宜用。反大戟、芫花、甘遂、海藻。久服較大劑量的生甘草，可引起浮腫等。

- 桂皮(枝)
  - 性味歸經：辛、甘，溫。歸心、肺、膀胱經
  - 功效：發汗解肌，溫通經脈，助陽化氣。
  - 注意禁忌：本品辛溫助熱，容易傷陰動血，凡外感熱病、陰虛火旺、血熱妄行等證，均當忌用。孕婦及月經過多者慎用。
- 丁香
  - 性味歸經：辛，溫。歸脾、胃、腎經。
  - 功效：溫中降逆，散寒止痛，溫腎助陽。

- 大茴
  - 性味歸經：辛，溫。歸肝、腎、脾、胃經。
  - 功效：散寒止痛，理氣和中。
- 小茴香
  - 性味歸經：辛，溫。歸肝、腎、脾、胃經。
  - 功效：散寒止痛，理氣和中。

- 熟地
  - 性味歸經：甘，微溫，歸肝、腎經。
  - 功效：補血滋陰，益精填髓。
- 枸杞
  - 性味歸經：甘，平。歸肝、腎經。
  - 功效：補肝腎，明目。

- 黃耆
  - 性味歸經：甘，微溫。歸脾、肺經。
  - 功效：補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌。
- 黨參
  - 性味歸經：甘，平。歸脾、肺經。
  - 功效：益氣，生津，養血。

- 紅棗
  - 性味歸經：甘，溫。歸脾、胃經。
  - 功效：補中益氣，養血安神，緩和藥性。
- 檳榔
  - 性味歸經：苦、辛，溫。歸胃、大腸經。
  - 功效：驅蟲消積，行氣利水。
  - 注意禁忌：脾虛便溏或氣虛下陷者忌用。

- 蒜頭
  - 性味歸經：味辛，性溫。
  - 功效：溫中健胃，消食理氣，解毒殺蟲。
  - 注意禁忌：凡陰虛火旺及有目疾、舌、喉、口齒、狐臭諸疾均不宜食。
- 香菇

肉骨茶製作方式

- 乾香菇泡軟、剝除蒜頭外層薄膜備用。
- 燒開一鍋水，汆燙豬肚、排骨、五花肉，撈出沖淨血水備用。
- 大湯鍋，放入清水15杯，藥材泡軟之後，開火煮沸，放入五花肉、排骨、香菇、蒜頭，加蓋再煮1小時。
- 湯裡放入鹽、醬油膏、冰糖調味。
- 可另加金針菇、青江菜、豆腐等食材。

燒酒雞組成

- 桂枝、當歸、川芎、黨參、黃耆、枸杞、紅棗、黑棗
  - 桂枝
    - [性味]：辛甘，温。
    - [功效]：溫經散寒、祛風止痛的功效。
    - [禁忌]：表實無汗，或表寒裡熱，不汗出而煩躁，以及溫病初起，見發熱口渴，咽痛脈數時，皆不宜使用。

- 當歸
  - [性味]：甘、辛，溫。
  - [功效]：補血活血，調經止痛，潤腸通便的功效。
- 川芎
  - [性味]：味辛，性溫。
  - [功效]：活血行氣，祛風止痛。

- 枸杞
  - [性味]：味甘，性平
  - [功效]：養肝明目，補腎益精。
  - [禁忌]：和香豆素(抗凝血药）有可能發生交互作用。
- 黃耆
  - [性味]：味甘，微溫。
  - [功效]：黃芪補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌，適用於氣虛所致的各種証候。
  - [禁忌]：凡表實邪盛，內有積滯，陰虛陽亢，瘡瘍陽証實証等，均不宜用。

- 紅棗
  - [性味]：甘溫無毒
  - [功效]：益氣補血，健脾和胃。
  - [禁忌]：凡痰濕偏盛，腹部脹滿，慢性濕疹，肥胖病者，舌苔厚膩之人，不可多食常食；糖尿病人切勿食用；急性黃疸肝炎濕熱內盛者勿食；小兒疳積和有寄生蟲病兒勿食。
- 黨參
  - [性味]：甘，平。歸脾、肺經。
  - [功效]：益氣，生津，養血。

燒酒雞禁忌

- 此藥膳屬熱補，適合冬令時節。但有外感、發炎症、熱症則勿服食，孕婦需去肉桂。

燒酒雞製作步驟

- 把準備好的中藥材都泡在米酒中，大約一小時，把食材，放進鍋裡。
- 將雞肉塊用熱水燙後洗淨備用。
- 泡好的中藥材和剩下的米酒一起倒進鍋裡，用大火加熱到酒精燃燒，再改用小火煮到入味，鹽最後放就可以了。
- 喜歡喝全酒的，可將水的份量以酒代替。

THANK YOU!